

نشاط بدني وصحة نفسية للمراهقين بعد زلزال تركيا: دراسة مهمة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 11, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). نشاط بدني وصحة نفسية للمراهقين بعد زلزال تركيا: دراسة مهمة. عرب
سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120536>

هل يمكن للرياضة أن تكون ملاذاً نفسياً للمراهقين بعد الكوارث؟ دراسة تركية تلقي الضوء على العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية

كم مرة سمعنا عبارة "العقل السليم في الجسم السليم"؟ ولكن هل هذه المقولة مجرد حكمة شعبية، أم أنها تحمل في طياتها حقيقة علمية عميقة؟ هذا السؤال يكتسب أهمية خاصة عندما يتعلق الأمر بالمراهقين الذين مروا بتجارب مؤلمة مثل الزلازل. فبعد الزلزال المدمر الذي ضرب تركيا في السادس من فبراير، لم يقتصر الضرر على المباني والبنية التحتية، بل امتد ليشمل الصحة النفسية للملايين، وخاصة فئة الشباب. هل يمكن للنشاط البدني أن يكون بمثابة درع واقٍ أو علاج مساعد في مواجهة الصدمات النفسية؟ هذا ما تسعى دراسة حديثة أجراها الدكتور أوزدمير ف. إلى الإجابة عليه.

الإطار النظري

علم النفس الديناميكي والنظرية المعرفية السلوكية

لفهم العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية، يجب علينا أولاً استكشاف بعض الأسس النظرية في علم النفس. من منظور علم النفس الديناميكي، يمكن النظر إلى النشاط البدني كآلية للتكيف مع القلق والتوتر. فالجسم، في هذه الحالة، يصبح وسيلة لتفريغ الطاقة السلبية والاندفاعات المكبوتة. أما النظرية المعرفية السلوكية (CBT)، فتركز على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات. فالنشاط البدني يمكن أن يساعد في تغيير الأنماط السلبية في التفكير والمشاعر المرتبطة بالصدمة، وتعزيز الشعور بالسيطرة والكفاءة الذاتية. بالإضافة إلى ذلك، تساهم ممارسة الرياضة في إفراز مواد كيميائية في الدماغ مثل الإندورفين، والتي تعمل كمسكن طبيعي للألم ومحسن للمزاج. يمكن تشبيه الدماغ هنا بحديقة، فالأفكار السلبية هي الأعشاب الضارة التي تحتاج إلى إزالة، والنشاط البدني هو البستاني الذي يعتني بالحديقة ويجعلها مزدهرة.

المنهجية

دراسة وصفية تحليلية على عينة من المراهقين الأتراك

قام الدكتور أوزدمير ف. وفريقه بإجراء دراسة على عينة مكونة من 389 مراهقاً تتراوح أعمارهم بين 11 و 17 عاماً، وذلك في المناطق المتضررة من الزلزال. تم جمع البيانات باستخدام ثلاثة أدوات رئيسية: مقياس شدة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (DSM-5 PSS-SR)، ومقاييس مستوى الاكتئاب والقلق (DSM-5 Level 2 Depression and Anxiety scales)، ومقياس النشاط البدني للمراهقين (Physical Activity Scale for Adolescents). تم استخدام هذه المقاييس لتقييم مستوى الصدمة النفسية والاكتئاب والقلق والنشاط البدني لدى المشاركين. تم تحليل البيانات باستخدام الارتباط الإحصائي لتحديد العلاقة بين المتغيرات المختلفة. توزيع العينة كان متقارباً بين الذكور (51.7%) والإناث (48.3%). الهدف من هذه الدراسة هو فهم كيف يؤثر النشاط البدني على الصحة النفسية للمراهقين في أعقاب كارثة طبيعية، وتحديد ما إذا كان يمكن استخدامه كأداة للتعافي النفسي.

النتائج

ارتباطات قوية بين الصدمة النفسية والاكتئاب والقلق

أظهرت النتائج وجود ارتباطات قوية وإيجابية بين شدة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب ($r = 0.738$) والقلق

($r = 0.723$)، وكذلك بين الاكتئاب والقلق ($r = 0.754$). هذا يعني أن المراهقين الذين يعانون من أعراض شديدة لاضطراب ما بعد الصدمة هم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق، والعكس صحيح. بمعنى آخر، يمكن تشبيه هذه الأعراض بثلاثة أضلاع لمثلث، فإذا زاد أحد الأضلاع، فإن الأضلاع الأخرى ستزداد أيضاً. في المقابل، لم يتم العثور على علاقة ذات دلالة إحصائية بين شدة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والنشاط البدني أو العمر. ومع ذلك، لوحظ وجود علاقة سلبية ضعيفة بين الاكتئاب والنشاط البدني ($r = -0.228$)، مما يشير إلى أن المراهقين الذين يمارسون النشاط البدني بشكل أكبر قد يكونون أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب. كما تم العثور على ارتباط إيجابي بين الاكتئاب والعمر ($r = 0.282$)، مما يعني أن المراهقين الأكبر سناً قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب.

التأثيرات السريرية والعملية

أهمية دمج النشاط البدني في برامج إعادة التأهيل النفسي

تشير هذه النتائج إلى أهمية دمج النشاط البدني في برامج إعادة التأهيل النفسي للمراهقين المتضررين من الكوارث الطبيعية. فقد أظهرت الدراسة أن النشاط البدني، على الرغم من عدم وجود ارتباط مباشر مع شدة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، إلا أنه قد يلعب دوراً وقائياً في تقليل خطر الإصابة بالاكتئاب. بالنسبة للمعالجين النفسيين، يمكن أن يكون النشاط البدني بمثابة أداة إضافية في العلاج، حيث يمكن استخدامه لتعزيز المزاج وتقليل القلق وتحسين الثقة بالنفس. أما بالنسبة للمرضى، فيجب تشجيعهم على ممارسة النشاط البدني بانتظام كجزء من خطة العلاج الخاصة بهم. بالنسبة للجمهور العام، يجب زيادة الوعي بأهمية النشاط البدني للصحة النفسية، وخاصة في أوقات الأزمات والكوارث. يمكن تشبيه العلاج النفسي هنا ببناء منزل، فالنشاط البدني هو الأساس المتين الذي يضمن استقرار المنزل وقدرته على تحمل الصدمات.

السياق الثقافي العربي

التحديات والفرص في العالم العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في سياق العالم العربي، يجب أن نأخذ في الاعتبار بعض الفروق الثقافية. ففي العديد من المجتمعات العربية، قد يكون هناك وصمة عار مرتبطة بالصحة النفسية، مما يجعل المراهقين مترددين في طلب المساعدة. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك قيود اجتماعية على مشاركة الفتيات في الأنشطة الرياضية. ومع ذلك، هناك أيضاً فرص كبيرة لتعزيز النشاط البدني في العالم العربي. فالعديد من الدول العربية لديها برامج رياضية مدرسية قوية، ويمكن الاستفادة منها لتشجيع المراهقين على ممارسة الرياضة بانتظام. كما يمكن تنظيم فعاليات رياضية مجتمعية لزيادة الوعي بأهمية النشاط البدني للصحة النفسية. في بعض المجتمعات العربية، قد يكون للأنشطة التقليدية مثل الرقص أو المشي لمسافات طويلة تأثير مماثل للنشاط البدني المنظم. من المهم أيضاً أن نأخذ في الاعتبار تأثير العوامل الاجتماعية والاقتصادية على الصحة النفسية للمراهقين في العالم العربي، مثل الفقر والبطالة والصراعات السياسية. فقد يحتاج هؤلاء المراهقون إلى دعم إضافي للتعامل مع الصدمات النفسية.

التوجهات المستقبلية والقيود

الحاجة إلى مزيد من البحوث والدراسات

على الرغم من أهمية هذه الدراسة، إلا أنها لا تخلو من بعض القيود. أولاً، الدراسة تعتمد على تصميم ارتباطي، مما يعني أنه لا يمكن تحديد علاقة سببية بين النشاط البدني والصحة النفسية. ثانياً، الدراسة أجريت على عينة من المراهقين الأتراك فقط، مما يحد من إمكانية تعميم النتائج على مجموعات أخرى. لذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحوث والدراسات لتأكيد هذه النتائج وتحديد الآليات التي تربط بين النشاط البدني والصحة النفسية. يمكن إجراء دراسات تجريبية لتقييم تأثير برامج النشاط البدني على الصحة النفسية للمراهقين المتضررين من الكوارث الطبيعية. كما يمكن إجراء دراسات طويلة لتتبع التغيرات في النشاط البدني والصحة النفسية على مدى فترة زمنية طويلة. بالإضافة إلى ذلك، يجب إجراء المزيد من البحوث لفهم العوامل الثقافية والاجتماعية التي تؤثر على العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية في مختلف المجتمعات. في المستقبل، يمكن استخدام التكنولوجيا لتطوير تطبيقات وبرامج

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → أصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course → Course

Reference

Özdemir F. (2026). *Investigation of the relationship between physical activity levels and mental health in adolescents after February 6th earthquakes*. Scientific Reports, 16(1).

DOI: [10.1038/s41598-026-40645-w](https://doi.org/10.1038/s41598-026-40645-w)